

健康ババシク ワクワクニュース 第43号 平成19年8月

暑中お見舞い申し上げます
縁側のお涼み 冷たいスイカ
行く夏をいかがおすごしですか。

蝉の声
浴衣の飾り火盆

寄する波も
貝の色も



あしたは迎も
さまよえは

昔の
ことだ
しるはる
風の音
雲のさまよ

あはたの流す汗が、先は涙か、それかお風い
変わる先は季節です。これにしても暑くて寝苦しい
ですね。昨夜は扇風機をつけ放しておいてしまったせいか、目覚めも悪く、何とかたどるからたので
朝の散歩はせぬようかと思たのでか、ハカキ配達かあたので、ゆくり歩き始めてみました。すると



出逢う

段々と調子が出て来て、帰ってくる頃には一汗かいてスッキリ体調
が戻ってくれました。余計に疲れていけるかと思いきや、元氣になた
のでなぜだろうと思っていたら、うざオで睡眠と健康の事をして
いました。良い眠りをとるために必要なことは

- ① 早起きをする --- 朝と昼の光をあびる
- ② しっかり食事をする --- よく噛んで食べる
- ③ 良く動く --- しっかり手を振って歩く
- ④ 夜は暗いところで眠る --- 夜に光をあびない

これで体内時間(25時間)と自然時間(24時間)との調整がうまくゆき、夜眠れない昼間眠くなる
疲れやすい、やる気出ない、食欲出ないという事が防げるそうです。朝の光をあびた(1)運動のあはに
深呼吸すると、心を隠やかにする「セロトニン」が分泌されます。夜早くねて
光をあびない「メラトニン」という、気分の減り、イライラを抑え、活性酸素
から身体を守り、老化を防止する物質が沢山出てくれるそうです。

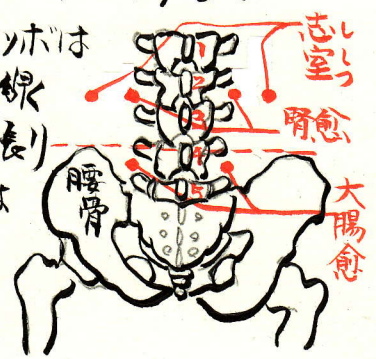


ただし、眠りには個人差があります。ホテルのように3時間の人もあれば
世界最高齢だった「本郷かほ」とさんのように2日寝て2日起きる人も
今の眠りが適正かどうかは、一日の中で一番目覚める午前10~12時に
ねむ気を感じるかどうかです。ねむい人は、10~15分、お茶などのんで昼寝するとよいようです。
夜、ねむれない時は、無理して布団に入らず、本をよんだり、音楽を聴くのも一つの方法です。ねむく
なったら寝ればいいですね！夜寝苦しい時は氷まくらがおすすめです。

夏バテの原因は？ フラワーの涼しい部屋と暑場所とをくり返すと、汗の出が悪くなり熱が
体内にこもりやすくなり、エネルギーの過剰消費でバテるのです。そこで、今月は、夏バテ予防回復
のツボと食事についてお知らせします。まず、ツボですか、よく昔から肝腎腰と言われ腹の
前にある肝臓(右か骨の下)腎臓(腰骨からにぎりこぶしつ上の左右)そして腰の手当てが



大切と言われて来ました。夏バテの疲労回復のツボは
志室と言います。腰骨左右の最も高い所を結ぶ線
が第4腰椎の出張りです。そのつ上の骨の出張り
が第3腰椎、その上が第2腰椎です。志室は
第2腰椎、第3腰椎の間で背骨から左右に
手指4本外側にあります。



志室は、腰を悪くしている人の、むろとコリがある所です。腰痛には腎愈(志室から指2本内側)や大腸愈(腰椎4番・5番の間で背骨から指2本外側)のツボも有効です。実は歩く度に背筋が動き、自然と志室などの腰のツボが刺激され、汗をよくかくことができます。私が散歩している間にむろさが取れたのはその効果だったと思われています。そこでみなさまに感謝の御礼をこめて、ご来院の方に夏バテ回復のツボに、熱すぎない跡が残らないお灸を施術サービスさせていただきます。どうぞお気軽に足のつかれむくみには足裏の湧泉(足を踏んだ時人という字が交わった所)に灸したり、押したり、小豆又は米をテフで押しつけておくによいです。



食べて夏バテ回復レシピ — 夏バテは汗を充分かかず、体内に余分な水分が溜まる事が原因です。ナス、キュウリ、スイカ、きん豆には利尿効果があり、サイコーです。

ナスの蒸しニンニク
 ナス 5~6本
 ナレニニンクみじん切り
 玉油 50cc
 トウバンジャン小せじ
 だし、素 小せじ1/2

- ① ナスを5分蒸す
- ② 熱いうちにナスを1/4にさいて冷す
- ③ ナレをまぜてOK

きゅうりのかたんぬか漬け
 きゅうり 3本 又は人参1本
 塩小せじ
 みかぬか 山盛大じ2
 にんにく 1かけ

- 監修 管理栄養士 和久美 自然食研究家
- ① きゅうり、人参をスライク状態に切る
 - ② 塩をまぶす
 - ③ みかぬか、にんにくをぬりつける
 - ④ ビニール袋で冷を庫へ、2-3時間でOK

ぬかには玄米の栄養の95%(白米5%)が含まれています。夏の健康づくりに、精米したぬか(又は精米後すぐ冷凍保存したもの)をおいしく食べましょう。(ぬかのミネラル、せんいか農薬等を体外へ排出してあげます。)

夏です!! ベジナルでアス桃、梨を冷凍してベジナルに通すだけでおいしいアイスの出来上がり!! セッケンベジナル 定価3600円を32000円



老化の原因 ① 脱水... 1日2リットルを目安に水をのみまけよう
 シミ、肩こりにも効果的
 ② 酵素不足... 食べたものの消化の胃もたれは酵素不足(もたれる)
 ③ 運動不足... 足がもつれるのは筋肉低下の証。90才を過ぎても筋肉はつけられる

ビオタックス (酵素)
 缶入り、分付それぞれ ¥5,250

1日5~10gを食後に、胃腸の弱い方でも効果的です。きな粉のような味でお子様でも喜んで召し

夏の疲労回復に、10~15gを12のオレオといつのお
 お好みでほちみつや砂糖を加えて 1日4~6回に分けてのみまけよう
 50g入り 250円



60kgの人の骨と灰は700g位しかありません。残りの59.3kgは空気と水なので、複雑なようで意外と単純なからだなのです。病気が増えている理由は空気と水の汚染と比例しているのです。空気と水つまり自然環境を大切にきれいにしていくことが大切です。自然から心をとる瞬間、自然から心をとる瞬間、自然から心をとる瞬間

8月12、13、14日はお休みとさせていただきます。

超ソフトな整体治療 "オステオパシー"
 ~腰痛・肩こり・膝痛・頭痛など体ゆるゆるに!~

整体コース 60分のリラククス	リラグゼーションコース
オステオパシー整体 3,000円	②0分 フットケア(足裏~むぞ) 1,500円
初診料 1,000円	③0分 フット+ハンド(手~むじ) 2,000円
出張料 1,000円	④5分 フェイシャル(顔~肩) 3,500円

このチラシご持参の方 初診料 500円サービス

ご予約は **090-8616-6751**
 営業時間 AM8:00~PM8:00
 福島市野田町1-7-28
 TEL&FAX 024-534-0635
 院長 松井 国彦